নিরামিষ খাবার হৃদরোগ ঝুঁকি এক-তৃতীয়াংশ কমায়

স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা কোলেস্টেরল ও রক্তচাপের সঙ্গে স্বল্প মাত্রার চর্বিযুক্ত নিরামিষ খাবারের সম্পর্ক নিরূপণ করেছেন। কিছুদিন আগে ব্রিটেনে পরিচালিত এক গবেষণা জরিপে দেখা যায়, হাসপাতালে ভর্তি হওয়া ৪ হাজার ৫শ হৃদরোগীর মধ্যে ১৩শ রোগী ছিলেন যারা কেবল সবজি খেতেন। এদের মধ্যে হৃদরোগের ক্রমবর্ধমান মারাত্মক অবস্থা বা দ্রুত মৃত্যুপথযাত্রী হওয়ার তেমন কোনো লক্ষণ খুঁজে পাওয়া যায়নি। কিন্তু মাংস খাওয়া রোগীদের ১শ ৬৯ জনের দ্রুত মৃত্যু হয়। এই গবেষণার পর অক্সফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক টম কি বলেন, 'এই গবেষণা প্রমাণ করে যে, সবজি খেলে হৃদরোগ থেকে বাঁচা যায়। আর আমাদের গবেষণায় দেখেছি, হৃদরোগে আক্রান্তরা সবজি খেলে রোগের প্রকোপ কমে যায় এক-তৃতীয়াংশ।

রোগ এড়াতে ২০টি স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাস

শরীরকে সুস্থ রাখার সেরা উপায়ের একটি হলো, নিজের যত্ন নেয়া। তাই টগবগে সুস্বাস্থ্যে সুখী জীবন কাটাতে এবং নীরোগ বার্ধক্য কাটাতে এখনই স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাস গড়ে তুলুন। তেমনই ২০টি অভ্যাসের কথা তুলে ধরা হলো এখানে।

বারবার হাত ধুন : খাওয়ার আগে হাত না ধুলে আপনি সহজেই রোগাক্রান্ত হয়ে অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন। কারণ, প্রতিদিনের কাজে আমরা নানা জিনিস স্পর্শ করি। সেগুলো থেকে জীবাণু হাতে এবং হাত থেকে মুখে প্রবেশ করে। তাই হাত ধুয়ে খাবার মুখে দিন, জীবাণুকে দূরে রাখুন।

নাক খোঁটা বন্ধ করুন : নাক খোঁটার ফলে আপনি বিভিন্ন ধরনের জীবাণু, যেমন সর্দি-কাশির জীবাণু, এমনকি ফ্লুর জীবাণুও ছড়িয়ে দিতে পারেন। এছাড়া হাতে থাকা এসব জীবাণু আপনার নাকে প্রবেশ করতে পারে, যা নাকের মিউকাসের মাধ্যমে শরীরে প্রবেশ করতে পারে। অনেক ধরনের জিনিস স্পর্শ করার পর নাকে আঙুল দিলেন তো আপনি চিকিৎসকের সামনে নিজেকে হাজির করলেন।

হাত-পা ছড়িয়ে আড়মোড়া ভাঙুন : দিনের বেশিরভাগ আমাদের কর্মস্থলেই কাটে। দীর্ঘ সময় এক জায়গায় বসে কাজ করলে শরীরের মাংসপেশি শক্ত হয়ে যেতে পারে বা ব্যথার সৃষ্টি করতে পারে। তাই হাত-পা ছড়িয়ে আড়মোড়া ভেঙে নিন। মাঝে মধ্যে হাঁটুন। অন্তত সকালে ব্যায়াম করুন।

সঠিক উপায়ে শ্বাস নিন : বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ অনুযায়ী শ্বাস নেয়া উচিত বুক থেকে নয়, পেট ও বুকের মাঝামাঝি জায়গা থেকে। এই প্রক্রিয়ায় শ্বাস নিলে বেশি পরিমাণে অক্সিজেন নেয়া যায়। সঠিকভাবে শ্বাস নিন এবং শরীরকে পর্যাপ্ত পরিমাণ অক্সিজেন দিন।

সকালে স্বাস্থ্যকর নাশতা খান : প্রতিদিন সকালে স্বাস্থ্যকর নাশতা খান। সকালের স্বাস্থ্যকর নাশতা আপনাকে বাইরের খাবার থেকে বিরত রাখবে। এতে অতিরিক্ত মোটা হয়ে যাওয়া ও হজমের সমস্যা থেকে নিজেকে রক্ষা করতে পারবেন।

ভালো করে গোসল করুন : শরীর থেকে ময়লা, দুর্গন্ধ ও জীবাণু দূর করতে সাবান বা জেল দিয়ে শরীর পরিষ্কার করে রোজ ভালো করে গোসল করুন।

নিয়মিত নখ কাটুন : বড় নখে দৈনন্দিন কাজ করতে অনেক সমস্যা হয়। এছাড়া এখানে অনেক জীবাণুর নিরাপদ আশ্রয় হতে পারে। তাই নিয়মিত নখ কাটুন।

নিজের জিনিস আরেকজনের সঙ্গে ভাগ করে ব্যবহার করবেন না : রেজর, টুথব্রাশ ইত্যাদি কখনই কারো সঙ্গে ভাগ করে ব্যবহার করবেন না। এতে জীবাণু সংক্রমণের ঝুঁকি থাকে। এগুলো এমনকি নিজের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গেও ভাগাভাগি করে ব্যবহার করবেন না।

সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন : বাইরে বের হলেই ত্বকে ভালো একটি সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন। এ অভ্যাস আপনাকে ত্বকের ক্যান্সার এবং আরো অনেক সমস্যা থেকে রক্ষা করবে। তারুণ্যও ধরে রাখতে পারবেন দীর্ঘদিন।

চিনির তৈরি খাবার এড়িয়ে চলুন : চিনির তৈরি খাবার অ্যালকোহল ও সিগারেটের মতোই বিষাক্ত। শরীরে চিনির আধিক্য আপনার ওজন ও ত্বকের ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে।

ঘাম ঝরান : প্রতিদিন অন্তত ৩০ মিনিট ব্যায়াম করুন। ব্যায়াম ঘাম ঝরিয়ে কেবল শরীরের বিষাক্ত উপাদানই বের করে দেয় না– ওজন কমায়, মানসিক চাপ কমায়, মন ভালো রাখে এবং শরীরের শক্তি বাড়ায়। হৃদরোগের ঝুঁকিসহ নানা রোগের ঝুঁকি কমায়।

পর্যাপ্ত ঘুমান : ঘুমের ব্যাপারে কোনো আপস করবেন না। সুস্বাস্থ্যের জন্য চাই পর্যাপ্ত ঘুম। প্রতিরাতে ৮ ঘণ্টা ঘুমান।

দুশ্চিন্তামুক্ত থাকুন : নিজের উপকার করার সবচেয়ে বড় কাজটি হলো মানসিক চাপ ও দুশ্চিন্তা না করা। এগুলোকে প্রশ্রয় দেবেন না।

মনিটরে কাজ কমান : চোখ ও মনের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে মনিটরে বা কম্পিউটারের সামনে বেশিক্ষণ কাজ করবেন না।

প্রচুর পানি পান করুন : প্রতিদিন কমপক্ষে ৮ থেকে ১০ গ্লাস পানি পান করুন। কারণ এটি আপনার শরীর থেকে ক্ষতিকর উপাদান ঝেঁটিয়ে বিদায় করে।

জাঙ্ক খাবারকে না বলুন : চর্বিযুক্ত খাবার, চিনি, ভাজাপোড়া এবং কৃত্রিম প্রিজারভেটিভযুক্ত খাবারকে না বলুন। এগুলোতে প্রচুর কোলেস্টেরল থাকে। এ খাবারগুলোকে হৃদরোগ ও ডায়াবেটিস তৈরির মেশিনও বলতে পারেন।

ধূমপান ত্যাগ করুন : ধূমপানে রক্ত জমাট বাঁধে। রক্তের স্বাভাবিক প্রবাহ ব্যাহত হয়। এছাড়া এটি ফুসফুসের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর। কাজেই সুস্থ থাকতে চাইলে ধূমপান ত্যাগ করুন।

নিজেকে ও নিজের শরীরকে সম্মান করুন : আপনার শরীর আপনার বাহক। তাকে সম্মান করুন। সর্বদা তার সুরক্ষার ব্যাপারে সচেতন থাকুন।

সবজি ভালবাসুন : নিজের খাবার তালিকায় সব ধরনের সবজি যোগ করুন। মনে রাখবেন, সবজিতে কোনো ক্ষতি নেই বরং উপকার আছে। এতে আছে তন্তু, প্রয়োজনীয় ভিটামিন এবং প্রচুর পুষ্টি উপাদান, যা আপনার সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করবে।